

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12

День: 2

Неделя: 3

24.05.2022

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога запечённый с изюмом	100	14,8	14,5	9,9	251,2	1,87
351	Соус молочный сладкий	30	0,8	3,3	2,3	34,00	0,37
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый ананасовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	4,5	74,4	4,0
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
322	Пюре картофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
375	Компот из ягод (черная смородина) вит.С	200	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
	Икра из баклажанов	40	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
320	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3-7 лет			70,6	64,3	249,5		